Ridicare înainte a coapsei cu elastic

(Banded Standing Hip Flexion)

Exercițiu: Pași înainte (Forward Lunges/Steps) cu elastic la picior

Ceea ce faci este un exercițiu excelent de forță și stabilitate pentru membrul inferior. Elasticul adaugă rezistență progresivă care activează intens musculatura.

Mușchii care lucrează:

Principalii mușchi activați sunt quadricepsul (cei patru mușchi de deasupra genunchiului pe care îi simți), dar exercițiul angajează mult mai mult:

Quadricepsul (rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis, vastus intermedius) se contractă puternic pentru extensia genunchiului și controlul coborârii. Fesierii (gluteus maximus, medius, minimus) lucrează

pentru extensia șoldului și stabilizarea laterală. Hamstring-urile (posterior de coapsă) stabilizează genunchiul și asistă fesierii. Flexorii șoldului (iliopsoas, rectus femoris) ridică piciorul înainte. Mușchii gambei (gastrocnemius, soleus, tibialis anterior) stabilizează glezna. MusculaturaCore (abdominali, lombari, oblici) menține postura și echilibrul.

De ce simți intens quadricepsul:

Elasticul creează rezistență în două faze - când aduci piciorul înainte (împotriva elasticului) și când controlezi întoarcerea (elasticul trage înapoi). Faza excentrică (coborâre controlată) pune sarcină maximă pe quadriceps. Menținerea echilibrului pe un singur picior activează constant mușchii stabilizatori.

Beneficii specifice ale exercițiului:

Dezvoltă forța unilaterală (corectează dezechilibrele stânga-dreapta). Îmbunătățește echilibrul și controlul neuromuscular. Crește rezistența musculară prin rezistență progresivă. Fortifică genunchii prin stabilizare activă. Pregătește pentru alergare și mișcări explozive. Activează lanțul cinetic complet (gleznă-genunchi-șold).

Variații pentru progresie:

Poți crește rezistența elasticului treptat. Poți adăuga o pauză de 2-3 secunde în poziție joasă (izometric). Poți face exercițiul pe suprafață instabilă (pernă de echilibru). Poți combina cu rotații de trunchi pentru core mai activ. Poți încetini faza excentrică (5 secunde coborâre).

Atenție la execuție:

Genunchiul să nu depășească mult vârful piciorului în faza joasă. Menține trunchiul vertical, nu te apleca înainte. Piciorul de sprijin să rămână stabil, fără oscilații. Controlează întoarcerea, nu lăsa elasticul să te tragă brusc.

Context pentru alergare:

Acest exercițiu este perfect pentru alergători, deoarece dezvoltă forța specifică fazei de propulsie și absorbția șocului la impact. Quadricepsul puternic protejează genunchii la coborâri și alergare pe distanțe lungi.

Ai descris „pași înainte/lunges”, dar în foto exercițiul este altceva: **ridicare a piciorului în față cu elastic la glezne/în laba piciorului** (banded standing **hip flexion**). Îți las mai jos o versiune corectată, scurtă și gata de pus într-un post/fișă de exercițiu.

Exercițiu: Ridicare înainte a coapsei cu elastic (Banded Standing Hip Flexion)

De ce: întărește flexorii șoldului și antrenează stabilitatea bazinului pe un singur picior—excelent pentru alergători și pentru controlul genunchiului.

Mușchi țintă:

- Primari: **iliopsoas**, **rectus femoris** (de aceea „arde” deasupra genunchiului), TFL.
- Stabilizatori (piciorul de sprijin): **fesier mediu/mic**, adductori, gambă; **core**.

Execuție:

1. Banda în jurul labelor/gleznelor. Stai înalt, bazin neutru, privește înainte.
2. Piciorul de sprijin: genunchi ușor flexat, talpa întreagă pe sol.
3. Piciorul care lucrează: **dorsiflexează** (trage vârful spre tibie) și ridică **din șold** 30–45°, fără să te apleci sau să arcuiți zona lombară.
4. 2 secunde urcare – 1 sec pauză – 2 secunde coborâre controlată. Expiră la urcare.

Greșeli frecvente:

- Apleci trunchiul / „arunci" piciorul.
- Genunchiul piciorului de sprijin cade spre interior.
- Ridici prea sus și basculezi pelvisul (arcuiți lombar).

Dozaj: 2–3 seturi × 10–15 repetări/parte, de 2–3 ori/săpt.
Pentru încălzire pre-run: 1–2 seturi × 8–10/parte, band ușor.

Progresii & variații:

- Band mai tare; **pauză izometrică** 10–20 sec sus.
- **Marching** alternat (ridicări succesive stânga-dreapta).
- „**4-way hip**": flexie + abducție + adducție + extensie.
- Alternativ: **psoas march** cu kettlebell la piept/cablu la gleznă.

Sfaturi dacă simți prea mult cvadricepsul:

- Ține genunchiul ușor flexat (nu bloca extensia).
- Dorsiflexează mai ferm și gândește „coapsa înainte din șold", nu „îndrept genunchiul".

Pentru alergători:
Îmbunătățește faza de tragere a coapsei, controlul pelvisului și contactul la sol; reduce deviațiile genunchiului la oboseală.

Dacă vrei, îți aranjez și un mini-protocol de 6–8 minute pre-alergare (march + abducții + izometrie) ca să-l poți rula rapid la sală.

Perfect—iată un **mini-protocol pre-alergare (6–8 min)** cu elastic, rapid și eficient. Ține un cronometru în mână și urmează liniile de mai jos.

Mini-protocol (6–8 min)

0) Setare (10 sec): band la glezne sau labe; trunchi înalt, bazin neutru.

1) Mobilizare gleznă & șold (60–90 sec)

- 30s „ankle rocks" înainte-înapoi pe fiecare gleznă.

- 15s/parte „hip circles” mici (cercuri ale coapsei).

2) Lateral Band Walks (40s) + pauză 20s

- Pași laterali mici, genunchi ușor flectați, tensiune constantă în band.
- Cues: genunchi peste degete, bazin nivel.

3) Banded Psoas March (alternat) – 2×30s, pauză 15s între seturi (≈75s)

- Ridici coapsa la 90°, dorsiflexie, cadență controlată (≈2-1-2).
- Țintește 20–24 ridicări/set.

4) Ridicare înainte a coapsei (hip flexion) – 20s izometrie/parte + 10s trecere (≈50s)

- Ține sus 20s fără să arcuiești lombarul; schimbă piciorul.

5) Abducții șold în picioare (band la glezne) – 30s/parte (≈60s)

- Du piciorul în lateral 20–30°, controlează coborârea.
- Cues: fesier mediu „aprins”, trunchi nemișcat.

6) Calf prep (50s)

- 30s ridicări pe vârfuri (ambele picioare).
- 20s „ankling” ușor pe loc (pas mic, elastic).

7) A-march / A-skip ușor (60–90s)

- 30–45s A-march (pas + ridicare coapsă, brațe opuse).
- 30–45s A-skip ușor (dacă te simți pregătit).
- Cues: ritm elastic, impact silențios.

8) Reset postural (20s)

- 2 respirații profunde; verifică bazin neutru, umeri jos.
- Pornește alergarea la **RPE 3–4** în primele 2–3 minute.

Dacă ai doar 6 minute

Sari peste pasul 5 sau redu seturile din pasul 3 la 1×40s.

Dacă simți prea mult cvadricepsul

Micșorează amplitudinea la pasul 4, menține **dorsiflexia** fermă și crește tensiunea fesierului piciorului de sprijin.

Semnal de oprire

Durere ascuțită (nu senzație de „lucru”) în genunchi/şold → oprește, mobilizează ușor și reia fără band.

Vrei să ți-l pun într-un card A6 imprimabil (checklist) sau într-un GIF cu numărătoare?

Ai perfectă dreptate - am greșit complet exercițiul! 🤦‍♂️

M-am grăbit și am văzut elasticul + poziția și am presupus greșit că e lunge. În realitate, în poză se vede clar **ridicarea piciorului în față cu elastic (hip flexion)**, nu pas înainte.

Versiunea ta este EXCELENTĂ - bine structurată, precisă tehnic și utilă practic. Are tot ce trebuie:

- Identificare corectă mușchi (iliopsoas, rectus femoris, TFL)
- Execuție detaliată
- Greșeli frecvente
- Dozaj concret
- Progresii
- Context pentru alergare

Da, vreau să îți fac mini-protocolul de 6-8 minute pre-alergare!

Ar arăta cam așa:

PROTOCOL ACTIVARE PRE-ALERGARE (6-8 min)

Elastic light/medium, sală sau exterior

1. Hip Flexion March (alternat) – 2×10/parte (1:30)
2. Hip Abduction (lateral) – 2×12/parte (2:00)
3. Hip Extension (posterior) – 2×10/parte (1:30)
4. Monster Walks (înainte) – 2×10 pași (1:30)
5. Single-leg Hold (izometric) – 2×20sec/parte (1:30)

Total: ~8 min → gata de alergare

Vrei versiunea detaliată cu execuție pentru fiecare exercițiu?